



# Mindfulness – goda relationer i skolan?

En studie om sociala relationer i klassrummet

Katarina Blom & Marianne Ramberg

*Tack!*

Vi vill tacka alla våra respondenter som så gladeligen ställde upp för våra intervjuer. Utan er hade denna studie inte varit möjlig att genomföra så det betyder mycket för oss. Vi vill också tacka vår handledare Hans Norberg som har följt och stöttat oss genom hela processen i vårt arbete med denna uppsats.

*Marianne och Katarina*

Titel: Mindfulness - goda relationer i skolan?  
En studie i om sociala relationer i klassrummet

Författare: Katarina Blom  
Marianne Ramberg

## Abstrakt

Rapporter från skolverket talar om ökad ohälsa i skolan, framför allt i form av stress. Även ökning av mobbningsproblem förs upp på dagordningen samt rapporter om mer eller mindre verkningslösa "antimobbingsprogram". Forskning inom andra områden har visat att mindfulnesssträning i positiv inriktning påverkat människor med fysiska eller psykiska besvär. Meditationens ursprungliga syfte var att utveckla och stärka medkänsla och visdom. Medkänslan är grunden för att kunna känna empati och utveckla ett empatiskt handlande. Detta talar för att mobbningsproblematiken skulle kunna påverkas positivt med mindfulnesssträning. Mindfulnesssträningen handlar också om att utveckla koncentration och närvaro i nuet samt ett icke-dömande förhållningssätt. Vi frågade oss om denna metod skulle kunna vara ett verktyg att använda sig av i skolmiljön. Syftet och frågeställningar med denna uppsats var att se om mindfulnesssträning påverkat klassrumsklimatet och relationerna i skolan utifrån att belysa stress, koncentration och empati. Utifrån ett hermeneutiskt perspektiv genomfördes sju kvalitativa intervjuer. Fyra av dessa genomfördes i fokusgrupper med elever i åk 3. De tre övriga var individuella intervjuer med personal. I klassrumsmiljö genomfördes observationer. Resultatet av undersökningen påvisade att mindfulnesssträningen upplevdes som något positivt för alla tillfrågade. Eleverna tyckte att läraren hade blivit mycket lugnare, mer förstående vilket påverkade klimatet i klassrummet positivt. De tyckte att relationerna hade blivit mer familjära. Eleverna uppgav att de själva blivit lugnare och snällare både mot sig själv och andra. De gav uttryck för att de hade lärt sig att tänka snälla tankar och inte döma varandra eller sig själv. De hade lärt sig strategier för att hantera stress och öka sin koncentration. De såg också en koppling mellan hur de kände inom sig och hur de betedde sig samt hur de påverkade andra i sin omgivning. Personalen upplevde att de själva blivit lugnare. De upplevde att det blivit lugnare i klassen och att barnen använde de verktyg som de lärt sig och att de alla hjälpte varandra med att hantera stress, koncentration och beteende i klassrummet. Personalen tyckte de hade fått ett nytt gemensamt språk genom mindfulnesssträningen vilket gjorde att kommunikationen i klassrummet radikalt förbättrats. Mindfulnesssträningen påverkade både på individnivå och på gruppnivå. Slutsatsen är att mindfulnesssträning kan vara ett betydelsefullt verktyg att använda för att skapa goda relationer i klassrummet, bl.a. genom att det verkar ha effekt på att minska stress, öka koncentration och bidra till en ökad empatisk förmåga.

Nyckelord: Empati, klassrumsklimat, koncentration, meditation, mindfulness, sociala relationer, stress.

<b><u>Inledning och bakgrund.....</u></b>	<b><u>5</u></b>
Mindfulness.....	5
Mindfulness i praktiken.....	7
Kontemplativa metoder .....	7
Stress.....	8
Forskning i Sverige.....	9
<b><u>Syfte och frågeställningar .....</u></b>	<b><u>10</u></b>
<b><u>Metod .....</u></b>	<b><u>11</u></b>
Urval .....	11
Genomförande .....	11
Intervjuer .....	12
Observationer .....	13
Förförståelse .....	14
Validitet och reliabilitet .....	15
Etiska överväganden .....	15
<b><u>Resultat .....</u></b>	<b><u>16</u></b>
Empati .....	16
Koncentration .....	17
Stress.....	18
Övrigt.....	19
<b><u>Diskussion.....</u></b>	<b><u>21</u></b>
Empati och samspel i klassrumsmiljö .....	22
Om stressen och koncentrationen i klassrummet.....	25
Inför framtiden.....	26
<b><u>Referenser .....</u></b>	<b><u>28</u></b>
<b><u>Bilaga .....</u></b>	<b><u>31</u></b>

## ***”Jag ska ge min kärlek till alla som kommer in i vårt klassrum.”***

Oskar, 9 år

### **Inledning och bakgrund**

I skolan möts barn med olika bakgrund och olika förutsättningar. Skolan har som mål att ge alla barn lika möjlighet att utvecklas och skolan ska skapa en god miljö som gynnar barns lärande och utveckling. Barn går i klasser och grupper där de placeras och har liten eller ingen möjlighet att påverka förutsättningarna i denna miljö vad gäller valet av lärare eller klasskamrater. Likaväl möter lärare barn som berörs av en mängd omständigheter som läraren inte kan påverka. Skolmiljön utgör en stor utmaning vad det gäller relationer både mellan elev-elev och elev-lärare. Dagens skola arbetar med minskade resurser i förhållande till senare år, ökade krav från flera håll, integrationsproblem, fler barn med behov av extra stöd etc. Rapporter från Skolverket (2010) talar om ökad ohälsa och även ökning av mobbningsproblem förs upp på dagordningen och om mer eller mindre verkningslösa ”antimobbningsprogram”. Vi lever i en tid då förändringarna tycks gå allt snabbare och gamla mönster och strukturer förändras, på gott och ont.

Behöver barn idag utveckla andra förmågor och skaffa sig andra färdigheter än tidigare för att hantera den mängd av olika processer som ständigt pågår runt omkring dem och i dem? Har skolan verktyg för att hantera förändringarna och de förutsättningar som finns för elever och lärare eller finns det behov av nya metoder för att arbeta med detta?

### **Mindfulness**

Mindfulnesssträning är en träningsform som uppmärksammas under senare tid i flera olika sammanhang med positiva resultat. Mindfulness är ett gammalt förhållningssätt som har praktiserats genom århundraden av företrädesvis buddhister och har sitt ursprung i buddhistisk livsfilosofi. Det kan ungefär översättas med ”medveten närvaro” eller ”sinnesnärvaro” och den kontemplativa företeelsen utövas av alla religioner, inte bara av buddhister. Att vara i medveten närvaro är att börja leva i nuet och förhålla sig meditativt och observerande i nuet. Det är också att börja agera medvetet i det som sker och inte låta sig planlöst styras av inre subjektiva bedömningar. Det handlar också om att lära sig släppa taget om det som man inte kan påverka. Man tränar upp sin förmåga att hålla sin koncentration mot det man vill ha fokus på och vara öppen mot. Att bli ”mindful” kan sägas vara att bli medveten om allt som sker i ens sinne och att öva upp att ha ett lugnt och rofyllt sinne och ett sinne som är öppet för nya erfarenheter, att vara i sitt medvetande och mindfulness blir då medvetenheten, dvs. erfarenheten av medvetandet. Ungefär på samma sätt som rofull och erfarenheten av rofylldheten.

De senaste 30 åren har mindfulnesssträning börjat användas, framför allt inom vården. Molekylärbiologen Jon Kabat-Zinn var en av pionjärerna och startade ett stressreduceringsprogram vid University of Massachusetts Medical Center för människor med

fysiska sjukdomar. Hans program Mindfulness-based stressreduction (MBSR) byggde på gamla zenbuddistiska metoder men han hade tagit bort religiösa ritualer och inslag (Nygren, Sköld, Wahlberg & Åsberg, 2006). Mindfulnessmetoder av olika slag används idag över hela världen, på sjukhus, på arbetsplatser och i många skiftande sammanhang och en stor mängd forskning visar att både friska och sjuka människor har glädje av denna träning.

Att träna mindfulness innebär att man tränar sig på att vara närvarande i nuet, att vara uppmärksam på ögonblicket och det man gör. Man tränar sig i medvetenhet. Detta handlar vidare om att träna sig i att inte värdera och döma. Allt lära sig att förhålla sig icke-dömande kräver övning då så mycket i vår västerländska värld går ut på att just värdera och döma. Man tränar på att släppa taget om sina tankar och känslor och på detta sätt kan man i stället kontrollera sina tankar och känslor. Detta medför att man därefter kan styra och ha reglerad kontroll över dem i stället för att låta sig styras av dem. Detta är inte samma sak som att förtränga eller att fly från obehagliga tankar och känslor utan man övar sig att vara i sina känslor och tankar, att observera dem utan att döma och därefter agera eller släppa taget om dem. Denna övning i att hantera situationer och de tankar och känslor som kommer kallas för *SOAS*.

SOAS står för:

- Stanna upp – man stannar upp sin tanke och känsla.
- Observera – man anstränger sig för att försöka observera utan att döma eller värdera utan försöker vara så objektiv som det går och tänker på vad är det *egentligen* som pågår.
- Acceptera – man bestämmer sig för att man måste acceptera situationen som den förefaller vara (är).
- Släpp eller stanna – är det en situation man inte kan påverka så släpper man den. Stannar man så agerar man utifrån det man observerat.

Det är en form av konstruktiv självreglering som inte är att likna vid rigid eller sträng självkontroll. Man påverkar inte nödvändigtvis intensiteten i känslor och tankar men man gör det möjligt att särskilja känslor från behovet att leva ut dem (Terjestam, 2009).

I mindfulness tränar man även upp förmågan till kärleksfull vänlighet som förhållningssätt, meditationen om "loving kindness". Träningen innebär att man övar på sin förmåga att skapa och utveckla goda relationer till människor i omgivningen och sig själv. Det kan också uttryckas som att öva sin förmåga att kunna hantera känslomässiga situationer där man annars riskerar att fara illa/må dåligt och att kunna vara i situationen på ett sätt som leder till ett konstruktivt agerande i stället för destruktivt handlande. Vidare innebär mindfulnessträningen att man lär sig identifiera sin motivation och lär sig att arbeta med intentionen i sina handlingar. Intention kan här ses som det jag vill åstadkomma med min träning eller handling. Det är inte direkt ett mål, eftersom man vill att mål definieras som mätbara och konkreta. Det kan då t.ex. handla om varför man tränar mindfulness, för att bli mindre stressad, för att bli lyckligare, för att må bättre eller någon annan intention man har. Som med allt man vill förbättra så behöver man öva och ju mer man tränar desto bättre blir man. Meditationens ursprungliga syfte var att utveckla och stärka medkänsla och visdom. Medkänslan är grunden för att kunna känna empati och utveckla ett empatiskt handlande (Terjestam, 2009).

Medkänsla är en känsla/egenskap och har man den känslan så lever man intuitivt sig in i andra levande varelsers känslor och delar den andres lidande och detta ska leda till att man vill hjälpa och vill väl mot andra människor. Empati är mer av en förmåga där man håller sig neutral till de känslor man uppfattar att någon har, man är medveten om den andra personens känslor men det bygger också på ett rationellt tänkande utöver det känslomässiga inkännandet och detta kan medföra ett rationellt handlande.

## **Mindfulness i praktiken**

Att träna mindfulness kan göras på olika sätt och övningarna anpassas till individ och grupp. En övning är att bara vara stilla, sittande eller liggande, och bara observera hur kroppen känns. Hur känns det i foten? Känn efter. På detta sätt kan man gå igenom kroppen och notera hur det känns eller inte känns alls. Det är helt ok hur det än känns! En övning är att prata om hur det känns i hjärnan. Här kan en glaskula, en sådan som har snö i sig fungera som illustration. Den skakas och det blir grumligt. På samma sätt kan det vara i huvudet/hjärnan och man samtalar om det brukar kännas så ibland. Eller ofta? Därefter handlar det om hur man kan få huvudet/hjärnan klar och ren igen. Kanske genom att stoppa allt som flyger omkring i såpbubblor som man därefter kan blåsa bort? Kanske man stannar upp och funderar över varför det blir så grumligt? En övning kan handla om stress. ”Hur känns det i kroppen när den är stressad? Notera andningen. Ta tre djupa andetag. Hur känns det? Prova att låta hela kroppen andas och håll koncentrationen på andningen”. En övning kan vara att öva sig att ändra fokus. Tänka på något negativ och notera känslan och därefter något positiv och notera den känslan och bli medveten om att man kan kontrollera sitt känsloläge. Använd SOAS som exempel. Ytterligare en är att öva upp sin förmåga att känna inre lugn och vänlighet i sitt hjärta och därefter låta den svälla ut och omfattas av de nära sig samt att öva på att skriva och rita vänliga ord och bilder till sig själv och andra. Man kan även öva sig på att observera varandra nära, att noggrant studera varandras ögon samt att äta med närvaro och fokus på maten. Att äta långsamt och notera hur den känns i handen och i munnen, hur den smakar, hur det känns i kroppen.

Det är inte själva *vad* man gör (t.ex. äter ett äpple) som är mindfulnesssträning, men om man äter ett äpple och dessutom undersöker detta äpple, hur det känns, hur det luktar, hur det smakar, hur det känns i munnen osv. så är det mindfulnesssträning, för man är närvarande i nuet av vad man gör - det är ”*huret*” som avgör om det är mindfult eller inte.

## **Kontemplativa metoder**

Kontemplativa metoder är metoder som har som mål och syfte att genom ett aktivt beteende eller handlande (träning) försätta individen i ett tillstånd av upplevd djupt lugn och avspänning. Man tömmer medvetande på oväsentligheter och (kanske) riktar sitt fokus mot något yttre (eller inre) och medvetandegör vad som sker i nuet för att betrakta och begrunda detta. Det innefattar även ett sökande efter en kunskap (Terjestam, 2009). Själva ordet kontemplation kommer från latinska `contemplatio` vilket är relaterat till `theoria` (grekiska) och bägge dessa ”avser en hängivelse till att avslöja, klargöra och manifesteras hur verkligheten är beskaffad” (Terjestam, sid 87). Detta talar även för att kontemplation har en naturligare koppling till pedagogikämnet än till andra akademiska ämnen som medicin, psykologi och religion (Terjestam). Metoder i denna mening behöver inte nödvändigtvis ses som det vi traditionellt menar när vi talar om metoder snarare en riktning mot ett

förhållningssätt. De vanligaste metoderna kan sägas vara meditation, yoga, qigong, mindfulness samt i vissa fall massage. Meditation är en sådan metod vars ursprungliga syfte var att uppnå vishet och medkänsla. Meditation är ett begrepp men också metoder. De olika metoderna ser olika ut men kan sägas ha samma mål men vägen dit är olika. Målet brukar vanligtvis ses som att komma till ro i kropp och sinne och få insikt i sig själv, att gå mot sitt ursprung, sitt centrum och övningarnas fokus ligger på uppmärksamhet, medvetenhet och kontemplation (Terjestam, 2009). Ordet har en koppling mot ordet medicin som kommer av *att läka*. Qigong och yoga är, och även vissa aspekter av massage kan sägas vara, kontemplativa då de delar mål med meditation och har de metodaspekter som anges som kontemplativa ovan. Qigong och yoga brukar benämnas som meditation under rörelse (Jouper, 2009). Massagen är speciell också ur det perspektiv att det är en metod som utövas av en annan person men är riktad mot att ge någon annan upplevelsen av kontemplationen.

## Stress

Stress är ett vanligt förekommande fenomen på svenska skolor. Stress medför svårigheter med att koncentrera sig och vara uppmärksam samt påverkar individens sociala förmåga. Genomgångar visar att det framför allt forskats på högstadie- och gymnasieelever där resultatet visar att hälften av eleverna upplevde att de var stressade och skolan angavs som den vanligaste faktorn för att skapa stress (Ohlsson, 2006). Wiklund (2009) visar på liknande resultat och framför allt är det tonårsflickor och unga kvinnor som ofta anger subjektiva stress- och hälsosymptom inklusive oro och ångest. I en studie med ungdomar som hade koncentrationsstörningar som ADHD, beteendestörningar, autistiska störningar med utåtagerande problematik, visade det sig att de förbättrade sin koncentrationsförmåga och ökade sin sociala kompetens med mindfulnesssträning (Bögels, et al. 2008). Det finns oftast en mängd olika faktorer som ligger bakom stress och svårigheter till koncentration, bl.a. visar Catrin Tufvesson i sin avhandling att den omgivande miljön har betydelse för möjligheten till koncentration (2007). Många av dessa faktorer är svåra att påverka både på kort och på lång sikt.

Även lärare drabbas av stress. Lärararbetet kantas av oförutsägbarhet och osäkerhet som är två ingredienser som medverkar till att känslor av överbelastning och stress lätt kan utvecklas (Lindqvist, 2002). I en studie i Storbritannien av en grundskola där lärarna fick genomgå ett 8-veckors träningsprogram med MBSR och man mätte nivåer av ångest, depression och stress, samt utvecklingen mot ett uttalat mål och förändringar i medvetenhet. Resultaten visade förbättring för de flesta deltagare avseende ångest, depression och stress, av vilka en del var statistiskt signifikanta. Det fanns även signifikanta förbättringar på två av de fyra måtten på utvecklandet av mindfulnessförmåga (Gold, Smith, Hopper, Herne, Tansey & Holland, 2009).

Utifrån detta så borde det vara både relevant och angeläget att man söker efter didaktiska metoder som ger:

- Både elever och lärare möjlighet att motverka att man upplever stress
- Verktyg för att hantera stress
- Skapar incitament för förändringar som är mer djup- och långtgående för att främja ett gott klimat i skolan



## Forskning i Sverige

Den forskning som finns om mindfulness i Sverige finns belyst företrädevis inom disciplinerna psykolog och sociologi samt i forskning som pågår inom medicinområdet. Inom det pedagogiska fältet är mindfulness ännu inte belyst i Sverige. Den internationella forskningen visar på mindfulnesssträning som pedagogiskt verktyg för att utveckla:

- Förmågor och kunskap till nya sammanhang
- Utveckla förståelse på djupet i stället för ytlig kunskap
- Elevens motivation och engagemang
- Förmåga att tänka kritiskt och kreativt
- Utvecklande av mer självstyrt lärande  
(Terjestam, 2009)

Det finns forskning om mindfulness och meditation i skolan men samtliga projekt är relaterade till hälsofrågor ur ett individperspektiv. Yvonne Terjestam har genomfört ett antal forskningsprojekt om kontemplativa tekniker i skolan. I projektet "Barn i balans" där effekten av olika body/mind metoder studeras avseende stress, välmående och trivsel. I en kontrollerad före/efter studie implementerades och schemalades en meditationsmetod i årskurs 7-9. Lärarna handledes i tillvägagångssätt och ledde sedan dessa övningar två gånger i veckan under 8 veckor. Syftet var att studera övningens påverkan på elevernas psykologiska hälsa i termer av stress, trivsel, psykologiska symtom samt självbild. Resultaten visade att övningarna signifikant minskade elevernas upplevda stressnivå, emotionella symtom samt ökade generellt psykologisk välmående. Dessutom återfanns en tendens till förbättrad självbild i meditationsgruppen men inte kontrollgruppen. I en annan delstudie fick eleverna ge varandra massage två gånger i veckan under ca 10 veckor. Jämförelser visade att massagegruppen men inte kontrollgruppen i eftermätningarna rapporterade signifikant mindre stress, förbättrad självbild, minskade psykosomatiska symtom samt bättre trivsel i skolan jämfört med mätningarna före. Vidare gjordes en kontrollerad före-efter studie över effekterna av qigongträning i skolan. Studien visade att experimentgruppen men inte kontrollgruppen i eftermätningarna hade signifikant färre psykosomatiska symtom, lägre upplevd stress och ökad trivsel i skolan jämfört med kontrollgruppen (Terjestam, Jouper, Johansson, under tryckning). Att skapa förutsättningar för ett trivsamt klimat i klassrummen och skolan är ett viktigt arbete eftersom det är i skolan, inte på vägen till eller från skolan, som den stora merparten av mobbingen äger rum (Skolverket 2002).

*Skulle då mindfulnesssträning kunna tillföra något till både elever och lärare i dagens skola i Sverige?*

Flera av de saker som tränas i mindfulnesssträningen som bl.a. den konstruktiva självreglering som tränas i med syfte att utveckla förmågan att hantera känslor, kärleksfull vänlighet för att öka förmågan för att skapa goda relationer, ett icke-dömande förhållningssätt samt medkänsla skulle vara intressanta att studera ur ett pedagogiskt perspektiv. Skulle det kunna påverka några av de processer som ligger bakom mobbingproblematiken i skolorna? Att kunna hantera sina känslor och att öva sin förmåga i att utveckla goda relationer samt att inte döma/värdera andras beteende är intressanta aspekter som kanske skulle kunna bidra till att personer med benägenhet för att mobba skulle lära sig att utveckla strategier för att förändra sitt beteende. I Skolverkets rapport "Skolan - en arena för mobbing" anges att mobbare anger ofta skäl som har att göra med oförmåga att hantera känslor som förklaring till varför de mobbar, de tycker

de blev provocerade eller vill irritera andra (Skolverket, 2002). I samma rapport lyfter flera olika forskare upp att personer som mobbar har svårigheter och stora brister i sin empatiska förmåga och låg förmåga till medkänsla. Detta talar för att mobbningsproblematik skulle kunna påverkas i positiv riktning med mindfulnesssträning.

Internationellt sett så finns det strömningar som talar om en ”ny” pedagogisk väg – en kontemplativ pedagogik med koncentration och eftertanke som grundläggande pedagogiskt verktyg och om mindfulness i klassrummet (Terjestam, 2009).

Meditation och medveten närvaro är lätt att träna och troligtvis har vi den förmågan med oss från födseln men tappar den på vägen. Att återerövra den och lära sig använda det för att skapa lugn, trygghet och glädje skulle vara väl behövlig i skolan. Kanske skulle man kunna få påverkan på flera områden inom skolans kontext?

Vi har genom denna uppsats tagit oss uppgiften att undersöka om mindfulnesssträning påverkar relationer i en positiv riktning genom att den empatiska förmågan utvecklas, stress minskar, koncentrationen ökar samt om mindfulnesssträning påverkar några processer som gynnar framväxandet av en god lärmiljö och därmed skulle kunna användas och få betydelse i ett pedagogiskt sammanhang, företrädesvis som ett didaktiskt verktyg för lärare att använda i skolmiljön.

## **Syfte och frågeställningar**

Syftet med denna studie är att utifrån ett hermeneutiskt perspektiv undersöka om mindfulnesssträning är en metod som lärare och elever upplever utvecklar deras förmåga till empati, koncentration samt förmåga att hantera stress för att utveckla goda relationer i klassrummet.

Utifrån detta vill vi belysa följande frågeställningar:

- Påverkas klassrumsklimatet av träningen?
- Förändras relationerna elev – elev och lärare – elev i en positiv riktning?

## **Metod**

Utgångspunkten för studien har varit ett hermeneutiskt synsätt. Det handlar mest om tolkningar av världen. Vi har arbetat med den kvalitativa forskningsintervjun (Kvale, 2009, Bolsen, 2010). Hermeneutiken är relevant för forskning där man använder sig av intervjuer på flera plan, dels att belysa dialogen som skapar intervjutexterna och för att synliggöra tolkningsprocessen av textmassan som skapats vid transkriberingen av intervjuerna. Den kvalitativa forskningsintervjun har en möjlighet att gå ner på djupet i ett fenomen mer än att bara belysa det från ytan (Kvale). Den kan på så sätt sägas vara mer åt de introspektiva hållet, den vill belysa ett fenomen ur ett inifrånperspektiv mer än ur ett utifrånperspektiv.

Två typer av data var aktuella för insamling och analys, det var intervjuer och observationer. Intervjuerna genomfördes i två former, enskilda intervjuer med lärare och mindfulnessinstruktör samt fokusgrupper med eleverna. Dessutom fick vi ta del av elevernas egenhändigt skrivna loggböcker samt lärarens loggbok avseende mindfulnessstråningen där de skrev om sina upplevelser.

Vårt val av metoder baserades också i stor utsträckning på en uppfattning om att vår erfarenhet av att umgås med barn, skulle bidra till att intervjuerna med barnen skulle gå att genomföra med gott resultat. Vi valde också att göra intervjuerna först då vi ansåg att det var viktigare att vi först tillgodogjorde oss hur eleverna såg på sin värld och att vi därefter kunde verifiera om deras beskrivningar stämde med det vi såg i observationen.

Vi definierade begreppen *koncentration*, *stress* och *empati* utifrån hur vi tolkade att elever och lärare såg på dessa begrepp. Begreppen i sig är väldigt subjektivt upplevda känslor, vad som är stress för en person är inte det för någon annan. Därför valde vi att utgå från informanternas upplevelser och syn på begreppen. T.ex. en elev uppfattades som okoncentrerad i lärarens ögon men läraren har sedan fått klart för sig att eleven hade uppfattat allt det läraren sagt samt förstått allting på det sättet som läraren ville trots att han ålat omkring på golvet.

## **Urval**

Skolan var en låg- och mellanstadieskola i en mellanstor stad i Norrland med ca 140 elever. Klassen som undersöktes var en årskurs 3:a. med 23 elever, fördelat på 13 flickor och 11 pojkar. Ca 1/3 av klassens elever har åtgärdsprogram inom ett eller flera områden. Det fanns barn med neurofysiologiska handikapp i klassen. Klassen utövade på prov mindfulness i en termin. Lärarna i arbetslaget hade gått en mindfulnesskurs under kvällstid för mindfulnessinstruktören. Klassen fick lära sig varje övning av mindfulnessinstruktören och därefter genomfördes övningarna ytterligare 3-4 gånger under veckan under ledning av klassläraren. Ambitionen var att en gång om dagen göra åtminstone en liten övning.

## **Genomförande**

Första dagen genomfördes intervjuer med elever och klassläraren. Dag två intervjuades fritidspedagogen och klassrumsobservationen med helklass gjordes. Dag tre gjordes observationer under mindfulnessstråning i halvklass och en intervju med mindfulnessinstruktören genomfördes.

En första översiktlig kodning av det insamlade datamaterialet gjordes utifrån de aspekter som syftet med studien ville belysa, koncentration, empati och stress. Därefter gjordes en kodning utifrån uttryck som beskrev känslor resp. beteende. Därefter belystes eventuella likheter, samband mellan de olika uttrycken och därefter analyserades data för att se om det uttrycktes några processer i materialet. Vad vi menar som process är när de uttrycker ungefär så här: först tänkte/kände jag så här, sen kände/tänkte jag så här och sen handlade jag så här. Att de alltså beskriver en sekvens av skeenden. I bearbetningen av materialet gick vi kontinuerligt tillbaka till tidigare material, lyssnade igen och gick igenom anteckningar för att se om de gav något mer ifrån sig än det vi tidigare sett. Fler funderingar och tankar utvecklades allt eftersom processen fortskred.

## Intervjuer

En provintervju gjordes med en nioåring i en annan skola för att undersöka om frågeställningarna var begripliga och relevanta att hantera för en nioåring. Viss justering gjordes av frågorna för att förtydliga ordens betydelse. Klassen bestod av 23 elever varav 21 blev intervjuade. En elev var frånvarande och en elev ville inte delta. Intervjuerna med eleverna genomfördes som fokusgrupper.

Fokusgrupp kan liknas vid en intervju fast i gruppform (Einarsson & Hammar Chiriac, 2002). Fokusgrupper är speciella gruppintervjuer där själva interaktionen i gruppen är det som skapar underlaget för intervjudatat. Dessa grupper kan lätt tappa fokus i diskussionen. Därför dokumenterade en av oss det som eleverna sade genom användandet av s.k. mindmapping där det skrevs upp stolpar på ett blädderblock. Intervjuerna spelades in och en observant observerade gruppen under intervjun. Detta medförde att den som var moderator kunde fokusera på individerna en och en i deras samtal medan den som observerade kunde fokusera på interaktionen mellan eleverna.

Valet av fokusgrupper skedde då vi tänkte att det är lättare för eleverna, att utveckla tankar i samverkan med flera deltagare. Vi ansåg att när en grupp samtalar med oss som intervjuare medförde det att distansen och relationen till oss fick mindre betydelse än om vi intervjuat dem en och en. En skeptisk inställning fanns hos en av författarna då det gällde valet av fokusgrupper. Det var att det skulle kunna uppstå att barnen påverkade varandra till ett likformigt agerande i sina uttalanden som lätt kan ske i gruppsituationer, grupptrycket. Vi kunde dock inte observera något som tydde på att så skedde, då de uttryckte egna tankar och uppfattningar enligt vår tolkning av det som sades.

Intervjuerna genomfördes i ett grupprum i anslutning till klassrummet. Läraren valde ut deltagarna till grupperna om 5 (i ett fall 6) elever. När en intervju var avslutad gick eleverna in i klassrummet igen och fortsatte arbeta. De tre första grupperna var majoriteten pojkar och i den fjärde var flickorna i majoritet. Eleverna fick börja med att prata fritt om mindfulness, vad de tyckte att det var för dem. Därefter fick de några frågor/teman att prata runt.

De fick belysa:

- Empati/medkänsla
- Koncentration
- Samspel/relationer
- Stress

Frågorna som eleverna samtalade om var öppna frågor till sin utformning. De fick ett papper där ordet som de skulle belysa stod skrivet och därefter började de prata självmant. Våra ev. frågor var endast av förtydligande karaktär men genom att dialogen även pågick mellan eleverna så frågade de även varandra och dessa frågor blev ibland ledande.

De tre första fokussamtalen flöt väldigt bra och eleverna samtalade och diskuterade mycket med varandra. Den fjärde gruppen var inledningsvis ovillig att prata. De fick då uppdraget att skicka en boll mellan sig och den som fick bollen skulle kommentera vad föregående sagt och säga något eget för att därefter skicka bollen vidare. Efter ett tag så kom de igång med att spontant samtala lite. I denna grupp var eleverna mer blyga och det var nästan bara flickor. Intervjuerna pågick i 20-30 minuter per grupp. Det skrivna materialet analyserades direkt efter intervjuerna. Med de vuxna gjordes individuella intervjuer.

En öppen intervju genomfördes med läraren. Den pågick i 1,5 timme och spelades in samt antecknades. Läraren pratade spontan utifrån frågeställningarna. Hon berättade om historien bakom varför de arbetade med mindfulness. Anteckningarna analyserades efter intervjun. En intervju med en fritidspedagog som arbetar i klassen genomfördes på samma sätt som med läraren. Denna intervju pågick i 40 minuter. En intervju med mindfulnessinstruktören genomfördes också som avslutning på den empiriska delen. Det inspelade intervjumaterialet transkriberades efter hand.

## **Observationer**

Observationen genomfördes i två delar. Den genomfördes som en *deltagande observation*. Valet av "den deltagande observationen" skedde då den i sin utformning stämmer bra med att vara medvetet närvarande, då den även inkluderar observatörens egna närvaro och reflekterande över sig själv och att göra "sig själv till instrument i datainsamlingen" (Einarsson & Hammar Chiriac, 2002, sid. 133). Det var en teorigenererande studie med relativt låg struktur. Syftet med en teorigenererande studie är "att generera ny kunskap om det okända och/eller lyfta fram nya aspekter ur verkligheten" (Einarsson & Hammar Chiriac, 2002, sid. 131) och då mindfulnesssträning inte tidigare har studerats i det pedagogiska forskningsfältet tycker vi att vår undersökning stämde in på detta. En hög grad av struktur hade inte varit lämplig då vi tolkar det som att den hade begränsat bredden på informationen vi fått. Vårt syfte var studera interaktionen mellan elev/elev och elev/lärare, t.ex. hur man handlar, vilka känslor man ger uttryck för i klassrumssituationen och då är observationen en lämplig metod att använda för att samla data (Einarsson & Hammar Chiriac). Att observera utan att delta (dold observation) kändes inte etiskt korrekt och hade inneburit stora praktiska svårigheter.

Den första dagen hade klassen vikarie och den andra dagen pågick en mindfulnesssträning så eleverna avvek från klassrummet i grupper för att träna. Observationerna genomfördes rent praktiskt så att vi placerade oss i klassrummet och antecknade. Eleverna satt både i grupper eller två och två. De arbetade med olika ämnen. Vi förde löpande anteckningar och deltog till och från i klassens aktivitet.

Vi utgick delvis från att titta efter agerande som kunde relateras till begreppen de begrepp som vi ämnade belysa:

- Empati
- Koncentration
- Stress

Därefter tittade vi även efter de fenomen som eleverna och personalen gett uttryck för under intervjuerna:

- Gemensamma begrepp som ”ta tre djupa andetag” etc.
- Ordväxlingarnas karaktär, negativa/vänliga
- Kontakter mellan elever
- Kontakter mellan elever och lärare

men även hur de kontakter vi hade med eleverna förflöt samt observerade fritt för att kunna iaktta skeenden som kunde träda fram spontant i klassrummet. Under observationen noterades även våra egna tankar och känslor i den situation vi var i. Den andra dagen delade vi på oss vid några tillfällen och en följde med gruppen som gick på träning och en var kvar i klassrummet.

### **Förförståelse**

Vår egen förförståelse av de objekt vi studerat är varierande. En av oss har ägnat sig åt kontemplativa metoder i drygt 15 år och lever sedan några år efter buddistisk livsfilosofi. Hon har också arbetat som musikpedagog i flera år och arbetat med förskolebarn, skolelever och vuxna. Hon har 7 barn i åldrarna 9 -26 år och har engagerat sig i skolutveckling i de skolor som barnen gått i. Som massör under 10 års tid kom hon ständigt i kontakt med stressens påverkan på människokroppen. Att ha mycket förförståelse kan vara ett hinder men också en möjlighet och en förutsättning. Då meditation och kontemplation är företeelser som inte direkt låter sig beskrivas eller fångas i ord utan är av den karaktären att det måste upplevas så är det en styrka i detta sammanhang att ha upplevt det. Då mindfulnesssträningens syfte bl.a. är att utveckla ett icke-dömande förhållningssätt samt ett nyfiket, öppet sinne så medför det att man utvecklar förmågan att inte låta sin förförståelse påverka situationer på ett oklokt sätt. Det innebär det att man i fall som t.ex. observationer går in som en van observatör och med en vana att bara iaktta vad som sker ”här och nu” och man har tränat på att hålla ett neutralt förhållningssätt.

För den andre av oss var detta något helt nytt och obeprövat, så det förekom ingen förförståelse men ett öppet sinne att ta reda på om denna metod hade några effekter. Hon började träna mindfulness i samband med uppsatsen och har tidigare aldrig hållit på med någon form av meditation eller kontemplativ metod.

## **Validitet och reliabilitet**

Validitet handlar om sakers giltighet. Har man studerat och mätt det man önskade (Sohlberg & Sohlberg, 2009). Vårt syfte var att undersöka om de sociala relationerna i klassrummet påverkats av mindfulnessstråningen med fokus på områden som stress, koncentration och empati.

Våra informanter fick tala fritt runt dessa begrepp och deras svar är det som de anser handla om och vara stress, koncentration och empati i klassrummet. Det är en subjektiv bedömning av detta men ändå en skildring av deras upplevda verklighet. Mindfulnessstråningen i sig är en övning i att vara introspektiv och reflekterande och då våra informanter i sina uttryck visade på dessa förmågor så tycker vi att det talar för hög validitet, dvs. det vi mätte var det som de ansåg vara stress, koncentration, empati och klimatet i klassrummet. Vi hade tre olika sorters datainsamlingsmetoder genom att vi fick tillgång till text- och bildmaterial. Denna typ av s.k. triangulering ökar validiteten genom att empirin belyses från flera håll (Merriam, 1995).

Reliabilitet handlar om trovärdighet. Är det troligt, att om man gör samma sak igen, så skulle samma resultat visa sig? Då vi var två som observerade kunde vi jämföra våra observationer. Detta ökar reliabiliteten i dessa. Likaväl gjorde vi jämförelser av hur vi bägge tolkat intervjuerna vilket också ökar reliabiliteten i dessa. Det fanns ingen variation i den information som informanter gav i form av att några tyckte något annat eller avvikande och det tolkar vi som att sannolikheten är relativt stor att om man gör studien igen så blir svaren de samma. Den forskning vi tagit del av och redogjort för tidigare, visar också på samma eller liknande resultat vilket talar för god reliabilitet.

## **Etiska överväganden**

De personer som deltar i en studie ska informeras om syftet med studien och de ska ge sitt samtycke till att delta i studien och rätten att avbryta sitt deltagande om man önskar. Inför studien kontaktades skolan och läraren för att fråga om de samtyckte till att delta och det gjorde de. Därefter skickades ett informationsbrev ut till samtliga föräldrar till eleverna i klassen. Samtliga föräldrar samtyckte till att studien genomfördes och alla elever tyckte att det var ok att delta, dock valde en elev att inte delta i fokusgruppen.

Valet att göra en öppen observation var ett val som gjordes utifrån ett etiskt övervägande att det inte kändes rätt att göra en dold observation dvs. att eleverna inte skulle veta om att de observerades. Alla intervjuer och svar kodades så att anonymitetsskyddet säkerställdes. Alla namn är fiktiva. Vi har följt de etiska reglerna i enlighet med Vetenskapsrådets forskningsetiska principer och beaktat informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet samt nyttjandekravet (2010).

## **Resultat**

Vi har valt att redovisa resultaten utifrån de tre aspekterna empati, koncentration och stress. Vi har även ett område som vi kallat övrigt. Här redovisar vi saker som vi inte direkt har kunnat koppla till någon av de förstnämnda aspekterna men vi tycker är viktiga att redovisat för att få ytterligare perspektiv samt mer av ett helhetsbegrepp av vad som framkommit. Under samtliga rubriker redovisas först både lärares, elevers samt instruktörens svar och synpunkter och därefter redovisas de iakttagelser om observatörerna har gjort som är relaterade till respektive rubrik.

### **Empati**

Mindfulnessinstruktören uttryckte att hon haft empatin som fokus i övningarna de gjort.

*”Vi har påbörjat en resa med fokus på att bygga goda relationer och en tillåtande miljö.”*

Läraren sa att empati var en av de förmågorna som skolan ville att eleverna skulle utveckla. Eleverna och en lärare uttryckte att deras egen förändring hade medfört en påverkan på deras relationer mellan varandra. Samtliga elever angav att klassrumsklimatet och relationerna i klassen blivit mycket bättre sedan de började med mindfulnesssträningen.

*”Man blir snäll och trevlig.”*

*”Vi är alla liksom sams men sen när vi börjat med mindfulness har det liksom blivit ännu bättre.”*

*”Jag har blivit jättesnäll.”*

*”Man tänker snälla tankar. När man tänker så blir man glad i hjärtat.”*

Läraren menade att genom träningen har de fått tillåten tid, det var sanktionerat uppifrån och det har det skapat utrymme för samtal och dialog med barnen på ett nytt sätt där hon upplever att alla är mer förtroliga med varandra. Hon har ändrat inställningen till sin roll i klassrummet och upplever att hon förändrat sitt sätt att vara mot barnen. Hon säger att det har blivit ett tillåtande klimat i klassen. Instruktören berättade att hon tycker att läraren är mycket inkännande men det verkar som om läraren fått verktyg att svara an på elevernas behov på ett mer ändamålsenligt sätt i och med mindfulnesssträningen.

Eleverna visade prov på att förmåga att respektera varandras olika behov – vid ett tillfälle bad en elev att få avvika från klassen för att spela lite bandy, för att ”leka” med en annan elev med vilken han haft en konflikt på rasten. Läraren sa att det var ok att göra det. Ingen annan elev gav uttryck för att de också ville leka eller visade någon avundsjuka, inte ett ord eller ljud hördes. De förklarade istället senare för oss att han behövde göra så för att de skulle öva på att vara vänliga mot varandra.

Språket i klassrummet och i andra situationer var vänligt med inslag av ett kärvänligt retande. Det förekom inte hårda, fula ord eller andra beteenden som gav uttryck för negativa eller kränkande handlingar. Eleverna rörde sig på ett lugnt sätt i klassrummet under tystnad. De hade ganska ofta fysisk kontakt. Kontakten gav inte intrycket att påverka någon negativt.

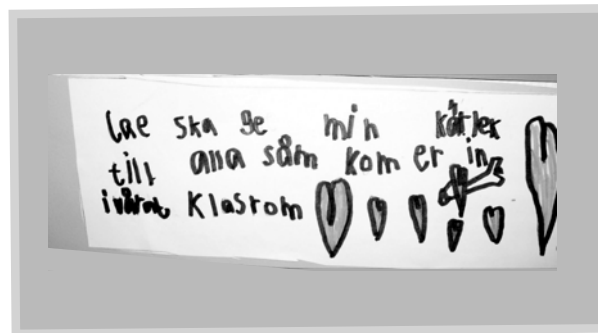


Vid ett tillfälle började en elev, under arbetet, sjunga lite högt. En annan elev gick fram till eleven och sa att han störde honom. Den andra eleven svarade:

*”Åh, förlåt! Det var inte meningen, jag ska vara tystare.”*

Ytterligare en replik föll mellan de bägge i liknande ton.

Loggböckerna visar att inledningsvis att när barnen skulle önska snälla saker till sig själv och andra så önskade de materiella saker till sig själv eller andra men numera har önskingarna gått över till mer immateriella saker som kärlek, lycka, hälsa. Detta visas även tydligt i de teckningar som barnen gjort i böckerna. Först ritades det bara saker men nu ritas det mycket symboler för immateriella attribut, hjärtan, natur etc. och det är ingen skillnad mellan könen i uttryckssättet.



Oskar, 9 år

## **Koncentration**

Skolans avsikt hade i första hand fokus på koncentration men även empatin. Samtliga elever gav uttryck för att hade blivit bättre på att koncentrera sig och vara att fokuserad på det som de arbetade med. Vidare angav samtliga elever att de blivit bättre på matematik, efter att de börjat träna mindfulness och ungefär hälften hade blivit bättre i svenska.

*”Jag har fått lättare att läsa svåra texter.”*

Att de hade lärt sig strategier för att förbättra koncentrationen angav de som orsak.

*”Jag har blivit bättre på att koncentrera mig.”*

Läraren intygade att en förbättring skett i både matematik och svenska. Likaväl tyckte alla elever att skolan hade blivit roligare på något sätt.

Eleverna nämner ofta att det kan var grumligt i hjärna, för mycket att tänka på. Många tankar och även spring. Då använder de sig av verktyget att placera tankar och känslor i såpbubblor som de låter flyga bort för att öka koncentrationen för då blir hjärnan klar. De använder även verktyget ”att ta tre djupa andetag”.

Eleverna gav också uttryck för lärande av andra ordningen dvs. en utveckling av de färdigheter de fått. Några hade utvecklat strategin med att använda såpbubblor för att rensa hjärnan. De fyllde en såpbubbla med det som de vill koncentrera sig på och tog in den i

hjärnan och lät den spricka där – och hjärnan blev fylld med det som man skulle koncentrera sig på!

Läraren anger att hon har förändrat sitt sätt att se på begreppet koncentration, att koncentration kan se olika ut. Hon har upptäckt att barnen kan vara koncentrerade och delta även om hon själv inte tror att de uppfattar vad som pågår.

*”När en elev berättar för mig vad de upplevt under mindfulnessströvningen kan jag bli helt förvånad - kan du ha upplevt nåt som var så okoncentrerad i mina mått vägt.”*

Vid en samling, där man talade om saker som hänt och vad man skulle ägna fritidstiden till, flockades eleverna runt lärarna (vilka var två stycken för tillfället). Man satt på bänkar eller låg på golvet, någon satt bakvänd på en stol och det låg till och med en elev under en bänk. Det fanns hela tiden en tyst rörelse, man ålade runt på golvet man ändrade ställning eller bytte plats. Denna ständiga rörelse bland eleverna störde eller påverkade inte lärarna på något sätt.

*”Barnen är på något sätt koncentrerade fastän dom visar det inte utåt. Dom har lyssnat, dom har förstått men de har inte gjort det på de sätt jag vill att dom ska vara.”*

Läraren ser sig själv som mer uppmärksam och närvarande i samtalen med barnen.

*”ibland räcker det bara med att lyssna.”*

och hon upplever att hon inte alltid behöver agera. Hon berättar om att barnen i början hörde mycket ljud när de skulle slappna av och lyssna men nu har de övat upp förmågan att koppla bort omgivnings ljud.

## **Stress**

Både elever och lärare uttryckte att de för egen del hade utvecklats positivt, blivit lugnare och klokare samt att de alla uttryckte att den andra parten utvecklats på liknande sätt. I barnens loggböcker, där de skrev om sina upplevelser efter varje mindfulnessströvning, kunde man utläsa en klar utveckling hos dem alla. Från att från början upplevdes träningen lite svår, lite jobbig eller att man inte kände något speciellt. Till att man efter några gånger upplevde träningen som skön, behaglig och lugnande.

Läraren berättar att hon letade verktyg för att hantera sin egen situation.

*” Jag fick den här klassen i ettan - det var kaos!  
”Hur ska jag rädda mig själv? Jag vill överleva, jag vill jobba som lärare.  
kan jag föra in nåt i skolan - barnen visar samma symtom som mig.”*

Hon berättar att hon blivit lugnare och mer närvarande. Hon har fått strategier för att hantera barnen och situationer som uppkommer på ett sätt som inte leder till att hon blir upprörd eller arg på samma sätt som tidigare. Läraren beskrev hur eleverna gjorde henne uppmärksam på om hon var stressad:

*”Maria – nu är du stressad! Ta tre djupa andetag!”*

Då gör hon det utan att uppleva att barnen värderar henne.

*”Jag vill hitta verktyg att ge till mina elever för att hantera vardagen.”*

Eleverna berättade att om de kände oro så använder de mindfulness genom att slappna av, ta djupa andetag och även skicka snälla tankar till sig själv.

## Övrigt

Lärarna säger att ett gemensamt språk hade utvecklats för att hantera situationer. Man använde ofta uttryck som ” ta tre djupa andetag”, ”tänk SOAS”. Genom detta språkbruk fick alla hjälp med påminnelser om hur de kunde göra och/eller vilken strategi de kunde använda.

*”Vi skapar ett verktyg för att barnen ska klara av de situationer de möts av.”*

Eleverna visar en jämn fördelning mellan uttryck för känslor och uttryck av beteende, jag är glad, jag känner mig lugn – jag gör snälla saker, jag tänker på mig själv och andra och de använder sig av första person, *jag*. Personalen använder sig mest av uttryck för beteende, hur någon gör, han betar sig. Om känslor uttrycks så använder personalen oftast *man* eller *det*. Elevernas uttryck hade relativt stora likheter mellan de olika aspekterna stress, koncentration och empati/hur de känner för andra och sig själv men även skillnader fanns. Deras uttryck speglade samtidigt en tydlig introspektion, en inifrån upplevelse.

De hade också ett tydligt tidsperspektiv att de förändringar de upplevde kom när de började öva och praktisera mindfulness. De uttrycker ett reflekterande förhållningssätt till sig själva, kamrater och lärare. Denna medvetenhet om att man behöver reflektera över sin egen roll för sig själv och i relation till andra var inte lika framträdande hos de vuxna. Eleverna uppvisar likaväl transformering av sitt lärande – förmågan att anpassa och använda färdigheterna i andra situationer.

*”Jag brukar använda det när jag är på friidrotten.”*

Detta var inte lika framträdande hos de vuxna. Lärarna angav också SET-träningen (Social Emotional Training) som de tidigare använt, som det som kan ha gett resultat.

Även relationerna i arbetslaget har förändrats. Lärarna säger att de kan de stötta varandra och de hjälper varandra att hantera stress och känslor genom att göra varandra uppmärksamma på stress reaktioner eller andra situationer samt att uppmuntra till att ta till mindfulness verktygen.

Läraren uttrycker att hon har lite svårt att tydligt se allt och alla förändringar då hon står mitt uppe i det hela tiden. Hennes loggbok visar på att det har skett en förändring sedan starten. Hon använder sig även av barnens loggböcker för att se efter förändringar. Hon säger ofta att det är så fantastiskt när hon ser barnen använda sig av mindfulnesssträningens verktyg och att de är så duktiga på att använda dem men också beskriva hur de upplever något. Hon tycker att verktygen hjälper barnen att gå ner i varv samt att barnen har lärt känna sig själva och sin kropp och kan hjälpa sig själva med att observera sig själva och hantera sig själv. Detta nämner också instruktören, att barnen har blivit bra på att titta på sig själva från ett utifrånperspektiv och att inte döma.

Läraren berättar att extrapersonal har märkt att klassen blivit lugnare och vänligare i sina uttryck, skriftligt och muntligt. En vikarie som var där ena dagen angav samma sak. All personal uppger att de tycker att barnen är trygga, försöker uttrycka för egna tankar och åsikter oberoende av vad andra har för åsikter och att ingen annan kommenterar negativt. Instruktören säger att barnen har skapat det tillåtande klimatet inne i sig själva först och därifrån sprids det i omgivningen. Det har skapats en bättre balans mellan eleverna vad gäller att ta plats för att uttrycka sig, de tysta barnen har blommat upp och de som var tvärtom har utvecklat förmågan att ta hänsyn.

Läraren berättar att hon genom mindfulnesssträningen kunnat bocka av flera av målen i ämnet Svenska och detta är viktigt för henne att de i träningen arbetar med att uppfylla läroplanens olika mål.

## Diskussion

Syftet med denna studie var att undersöka om mindfulness kan svara an på elevers och lärares behov i skolan av en ökad förmåga till empati och koncentration samt förmåga att hantera stress. De forskningsfrågor vi hade med oss löd: Påverkas klassrumsklimatet av träningen? Förändras relationerna elev-elev och lärare-elev i en positiv riktning?

Vår empiriska studie bestod i att samla in data genom intervjuer med lärare och elever i en tredjeklass och den instruktör som undervisat i mindfulnesssträningen samt observationer i klassrumsmiljön under tre dagar. När data sammanställt och analyserats och tolkats så framträder resultatet i form av att mindfulnesssträningen tycks ha påverkat klassrumsklimatet i positiv riktning. Även stressen och koncentrationen hade minskat i klassrummet men även utanför klassrummet och skolan. Relationerna sinsemellan hade förändrats i positiv riktning. Bland de två lärarna som intervjuades framgick samma förändring som hos barnen men man kunde inte "vetenskapligt" säga att det berodde på mindfulness utan de kunde vara fler faktorer som påverkat förändringen. Den ena läraren sa att för att få en fortsättning på detta krävs mer "bevis" för att detta fungerar varför de välkomnade vårt arbete som kanske bidrar till fler studier i detta kommer till stånd.

Mindfulness är samtidigt ett begrepp som är lite komplicerat att studera med vedertagna metoder, framför allt när det gäller mätbarhet, eftersom det bygger på ett inifrånperspektiv och vi använder oss företrädevis av andrapersons perspektiv. Det finns inte idag, oss veterligen, fysiska instrument som kan mäta direkta upplevelser och erfarenheter mer än de förändringar som hjärnan uppvisar vid ett EEG.

Våra val av metoder fick också anpassas till den begränsade tid vi hade och begränsade resurser. En viktig faktor var också att vi har en ringa erfarenhet av att genomföra vetenskapliga studier så "hantverket" kommer emellan vår ambition och erfarenhet. Mindfulness är ett nytt begrepp inom skolans värld och det ser vi som en förklaring till vårt val av en kvalitativ metod. Vi ville ha kunskap om hur de inblandade egentligen såg på fenomenet, att försöka skapa oss en större förståelse. Vi tror att vi fick det än om vi valt en kvantitativ metod. Vi valde bort kvantitativa inslag för att vi, så här i början av vårt närmande till vetenskaplig forskning, kunde fokusera på en sak i taget. Det medför självklart en begränsning men vi tror att vi i fortsättningen har glädje av den förståelse vi skapat om vi i framtiden genomför en kvantitativ studie. Det hade varit bra med en längre tidsperiod att genomföra studien på för att minimera en möjlig påverkan i form av att eleverna och personalen kanske tyckte att den var en spännande sak att bli föremål för en studie och därför agerade på bästa möjliga sätt. Även om vi tolkade det som att alla informanter var väldigt naturliga i sitt sätt. Vårt urval var mycket begränsat då mindfulnesssträning är okänt i skolans värld, vilket innebar att det inte fanns många klasser att välja mellan. Detta innebär att det finns begränsningar i att göra generaliseringar utifrån det empiriska materialet men resultaten är ändå intressanta då det förefaller som att trots att träningen är individuell så verkar den få stor genomslagskraft på det kollektiva.

Mindfulness är ett gammalt begrepp som fått renässans genom framför allt Jon Kabat-Zinns utvecklande av MBSR och den stora genomslagskraft det fått inom medicin där goda forskningsresultat visar på att träningen är användbar inom flera olika områden. Vår studie visar på att mindfulness tydligt interagerar med begreppen stress, koncentration, empati och samspel/relationer. Det förhåller sig också så att begreppen interagerar med varandra. Stress påverkar koncentration men även omvänt. Likaväl så om stress förekommer så försvårar det

för empatiskt handlande. Vår studie visar att mindfulnesssträningen påverkar dessa begrepp i en positiv riktning även fast träningen inte pågått under så lång tid. Precis som tidigare forskning pekat på så ger alla i studien, både elever och lärare, uttryck för att det påverkat dem själva på individbasis. De talar också om att det påverkat ”den andra parten”. Det som skiljer elever och lärare åt är att eleverna i sina uttryck, som vi tolkar dem, visar en större förståelse och medvetenhet om att relationerna utvecklats på ett djupare plan.

*”Vi har alltid varit snälla mot varandra men nu ÄR vi snälla!”*

*”Vi har blivit som en stor familj.”*

## **Empati och samspel i klassrumsmiljö**

Eleverna visar i flera fall att de har en förståelse för deras egen roll i hur relationer tar sig uttryck. Läraren uttrycker också denna förståelse men observationerna tyder på att personalen är mer benägna att glömma sin egen roll i hur klassrumsklimatet blir. Personalen använde ibland sin röst betydligt högre och skarpare än vad som verkade nödvändig i det tysta klassrummet, vilket ibland gjorde att elever som var nära personalen slutade med sitt arbete för att kolla vad läraren och den andra eleven gjorde.

Vår studie visade på att lärarens förändrade förhållningssätt hade en avgörande betydelse för utvecklande av ett gott klassrumsklimat. Hon beskrev hur hon kunde lösa en situation som uppkommit utan att agera utifrån sina känslor av frustration och då spred sig ingen oro i klassen utan även den uppkomna situationen la sig. Läraren som förändrat sin syn på sin roll tolkar vi som att hon börjar skapa en medvetenhet om att man behöver inte uppföra sig som en norm för hur lärare ska vara. Att vara lärare och kunna bidra till barns lärande och utveckling handlar inte bara om didaktiska färdigheter, förmågan att kunna skapa goda relationer och ett gott klassrumsklimat är en nog så viktig del. Den slutsatsen finns även redovisad i en avhandling om barns läsförmåga (Frank, 2009).

Det ska finnas en respekt som inte bygger på makt som över/under perspektiv. Detta makt-perspektiv bidrar till osunda relationer och hämmar utveckling mot en empatiskt handlande människa. I stället ska det i klassrummen finnas en respekt som bygger på ömsesidighet och vänlighet. Eva Forsberg talar om makt som gemenskap (2000) och detta förhållningssätt är det som ska finnas i utbildnings och utvecklingssammanhang för att ge en grund för ett gott klassrumsklimat och goda relationer i skolan. Barnen uttrycker det i termer av att Maria har alltid varit sträng, men nu upplever de henne sträng men med mycket vänlighet! Lärarens förändrade förhållningssätt, i kombination med att hon tagit/skapat sig tid, vilket i sig tyder på ett ändrat förhållningssätt, tolkar vi vara den enskilt största faktorn som bidragit till att eleverna så tydligt upplever förändringar i klassrumsklimatet och att de nu vågar uttrycka sig på ett mycket personligt och uttömmande sätt och detta verifieras av personalen.

Att lärarna tog upp SET-träningen i samband med frågeställningen om det sociala samspelet och relationerna i klassen gav oss möjligheten att reflektera vidare på just denna frågeställning ur ett djupare perspektiv. På vilket sätt hade denna träning haft inverkan på eleverna?

Det finns några saker som påminner om varandra i SET träningen och mindfulnesssträningen, liknande tänk runt strategier. Bl.a. använder sig SET av ”STOPPLJUSSET” - ”Rött: lugna ner dig – Gult - tänk efter vilka lösningar du kan finna - Grönt - prova det som du tror mest på” (Skolverket, 2010). Detta i sin användning påminner mycket om SOAS.

Som vi tolkar SET-träningen, så har den en annan utgångspunkt, eller mer en annan grundläggande värdering, än mindfulnesssträningen. Det bygger framför allt på ett utanförperspektiv, det är mer av överföring (transfer) av kunskap som något som kommer utifrån, till skillnad från mindfulnesssträningens inifrån perspektiv, introspektionen. Det som kan sägas vara utmärkande för mindfulnesssträning är att det är en träning som har ett inifrån perspektiv. Den bygger på grundläggande buddhistiska filosofier om lycka, altruism och hur det mänskliga sinnet kan "lura" oss. Det bygger på en utveckling av människans egna förmågor. Det är ingenting som kommer utifrån som någon säger att du ska göra så och så, bete dig så eller så. Genom att träna upp din egen förmåga till kärlek och vänlighet och låta dessa bli utgångspunkt för ditt beteende så kan du lättare agera vänligt och kärleksfull än om ditt beteende kommer från att någonting utifrån lärt dig att du ska göra på ett visst sätt. När du lär dig att vara snäll mot andra för att någon säger så eller att andra inte ska bli ledsna eller sårade eller uppleva obehag så finns risk för att din känsla springer ur obehag, synd eller skuld känslor, vilket kan leda till negativa känslor för en själv i förlängningen därför att man upplever någon slags förväntan då dina känslor utgår från ett relativt synsätt. En av lärarna berättade också att hon upplevde skuld känslor i början av träningen då hon inte lyckas hålla och inte tyckte att hon kunde släppa tankar och dessutom värderade sin egen insats. Detta upphörde efter ett tags tränande. Detta tycker vi är talande för att ett utifrånperspektiv inte är att rekommendera när det gäller träning och utvecklande av känslor.

Elevernas empatiska förmåga var mycket väl utvecklad. De visade ofta prov på att respektera varandras olika behov och att alla inte behöver göra samma sak som någon annan att det inte behöver vara orättvist att någon annan får och inte jag. Vi tolkar det som att ha internaliserat en sådan aspekt kräver en väl utvecklad insikt och en god självkänsla för att förstå och att dessutom accepterad detta.

I mindfulnesssträning utvecklar man sin empatiska förmåga ur sin kärleksfulla vänlighet och att man utifrån den vill alla väl och den kärleksfulla vänligheten efterfrågar inte återgåldande eller egenvinning. Denna altruistiska kärlek är den som beskrivs inom de flesta religioner men det är inte så vanligt att man utvecklat metoder för att uppnå denna på det sätt som buddismen gjort genom århundraden.

Utifrån våra egna erfarenheter, baserat på att en av oss har tre barn i åldrarna 9, 15, 18 som tränat SET i drygt fem år, i fyra olika skolor, samt eget deltagande i en föräldrainroduktion, så visar inte dessa barn upp ett beteende som liknar det som vi observerade hos de mindfulnessstränande barnen. En av oss har genomfört observationer i klasserna i andra sammanhang hos sina barn och inte observerat något som liknar det vi såg. Däremot kan SET-träningen ha bidragit till barnens mycket stora förmåga att uttrycka sig verbalt om känslor och beteende och om stress, empati och koncentration. Den har sannolikt medfört att barnen haft en viss förförståelse av verktygen som medfört att det verkar ha gått så snabbt för dem att ta till sig träningen. Barnen visar i ord ett väldigt tydligt perspektiv på sig själva i relation till tiden innan mindfulnesssträningen och tiden efter att de tränat mindfulness.

På väggarna i klassrummet fanns det vänliga teckningar och texter som barnen hade skrivit till sig själv och andra. Läraren berättade att de uttryckt ännu mer finstämda och kärleksfulla saker i ord men att när de ska skriva så kommer "hantverket" med skrivandet emellan och på verkar förmågan att få ner det på papper. Vi tror att det är viktigt att även synliggöra känslorna på detta sätt, dels för att få en egen bekräftelse men även för att visa för andra som kommer till dem. Fler personer än vi hade uppmärksammat detta och förundrats över barnens

sätt att uttrycka sig och det kan vara nog så viktigt att pryda väggarna med det som ger goda associationer.

I våra observationer kunde vi se och höra mycket av det som sagts under intervjuerna men även annat. Det som ändå var mest anmärkningsvärt var det vi inte såg eller hörde:

*- frånvaron av negativa ord, ljud, uttryck eller något som på något sätt kunde uppfattas kränkande, nedvärderande eller ens ovänligt!*

Detta i tider när DO (diskrimineringsombudsmannen) offentliggjort att i Stockholm så är nästan hälften av alla anmälningar om kränkande behandling från fall i skolan där elever kränker andra elever! En konstaterad ökning med 50 % på ett år (TV4 Stockholm).

För egen del noterade vi att vi fick en varm, kärvänlig känsla när vi vistades i klassrummet samt att vi upplevde att det kändes som om barnen tyckte det var ”den naturligaste saken i världen” att vi befann oss i där tillsammans dem.

Det gemensamma språket som skapats genom att alla delade erfarenheterna av ordens betydelse, användning samt koppling till beteende upplevde lärarna som särskilt betydelsefullt. I och med detta behövde de inte påpeka ett beteende i sig utan kunde genom något mindfulnessuttryck, t.ex. SOAS, lämna till eleven att tänka på och reflektera över sitt agerande samt att ev. vidta åtgärd. Det har medfört att kommunikationen i klassrummet har förbättrats radikalt och klimatet/relationer då läraren inte behöver värdera ett beteende som någon uppvisade.

Det fanns en skillnad mellan hur lärarna agerade i klassrummet och mötte eleverna i situationer när de behövde hjälp eller annat. Det varierade mellan om eleverna stimulerades till att utvecklas sitt eget tänkande eller om läraren levererade sätt att tänka. Vi tror också att personalen kan använda/hjälpa eleverna använda verktygen ännu mer i klassrummet. T.ex. när läraren ger en instruktion om vad som ska göras så skulle den kunna avslutas med: Tänk SOAS! Detta skulle kunna innebära att den tiden som vissa elever allt som oftast glider runt i klassrummet innan de kommer till ro och börjar arbeta skulle kunna minskas.

Hur vi som vuxna bemöter barn är oerhört viktigt och vår studie visar på att barn är mycket väl medvetna om hur vuxna bemöter dem och även att den vuxnes beteende påverkar dem i mycket hög grad. Negativa (eller avsaknad av) känslor påverkar barnen negativt i högsta grad. Samtliga barn bekräftade att den största förändringen som skett med träningen och som fått mest betydelse för klassrumsklimatet var lärarens utveckling mot ett mindfulnessbaserat förhållningssätt. De upplevde att hon såg dem mer var och en, var lugnare, var tydligare och månade om dem på ett tryggt föräldralikt sätt.

*”Maria har blivit som en miniförälder.”*

Lars Dencik beskriver i ”Growing Up in the post-modern Age: On the child’s Situation in the Modern Family, and the position of The Family in the Modern Welfare State” (1989) hur barn i dagen samhälle väldigt snabbt socialiseras på ett institutionellt sätt, de relationer som barnen har under största delen av dagen är av professionell, instrumentell karaktär.



Professionella pedagoger är ofta tillräckligt vänliga mot barnen, men håller ändå en distans mellan sig själva och barnen. Barn har inte tillräckligt mycket utrymme för andra typer av relationer och en osäkerhet sprider sig hos föräldrar.

*”Fostran blir mer domänen för den pedagogiska konstnären  
– istället för att överföra värderingar, normer och livssyn.”*  
(Dencik, sid. 174. egen översättning).

Lärares uttryck av att hon ser sin roll annorlunda samt elevernas uttryck om de förändrade relationerna mot mer familjära tolkar vi som att det här uppkommer ett utrymme för just en annan typ av roll, än den traditionella institutionella relationen, vilket möjliggör överföring av värden, normer och livssyn. Detta är ett mycket viktigt arbete då vi ser det som grunden för ett medmänskligt och demokratisk samhälle.

### **Om stressen och koncentrationen i klassrummet**

Barnen visade inga tecken på någonting som vi tolkade som stress. Om någon kom åt någon eller råkar knuffa till någon så visas ingen negativ reaktion utan det verkar helt naturligt att man är nära varandra, vilket vi tolkar som god spatial förmåga och sund integritet något som vi tycker det finns för lite av i skolan och samhället idag. När barnen blev trötta, som de blev i slutet på tredje dagen, blev de istället mycket fnissiga och lite flamsiga. Det skrattades en hel del och de blev mer fysiska med varandra. Det kom inte upp negativa beteenden eller aggressioner utan det var mer sunda reaktioner. Sunda utifrån perspektivet att inga relationer påverkades negativt, läraren accepterade situationen och gjorde det klokaste – gladdes åt att barnens trötthet togs ut i glädje!

De gav uttryck för sin egen förmåga att kunna påverka sin egen koncentration där några också utvecklat en egen strategi för att öka sin koncentrationsförmåga, det s.k. lärandet av andra ordningen när lärandet leder till utveckling och något nytt. Vi noterade också att eleverna visade prov på att hjälpa varandra med att uppnå koncentration genom att vänligt uppmärksamma någon som inte visade ett uppmärksamhet beteende.

Det är av betydelse att man ser på mindfulness som ett förhållningssätt, även om själva mindfulnesssträningen är en metod för att åstadkomma detta förhållningssätt, vilket gör att det inte utesluter något annat utan att det kan snarare ses som ett komplement och ett verktyg för att uppnå resultat på andra områden. Att barnens matematiska förmåga utvecklats kan ses som resultat av detta. Vissa av barnen relaterar det till att de blivit bättre på att koncentrera sig men andra uppger att de bara kommer på saker lättare när de slappnar av i tanken och släpper taget om problemet. En studie som gjorts i en klass med matematik som specialitet bekräftar att elever som har ett mindfulnessbaserat förhållningssätt och arbetar efter det utvecklar sin matematiska kompetens och oftast uppnår bättre resultat på tester och undersökningar än de som inte använder mindfulness (Brady, 2007). Detta ser vi som en intressant vinkel av mindfulnesssträningen, speciellt för Sveriges del då vi enligt Pisa-undersökningar (Skolverket, 2010) verkar hamna på efterkälken. Matematik kan ses som det ämne som människan skapat själv utifrån behov, vilket gör att ämnet har en klar introspektiv aspekt, det har vuxit fram inifrån och skulle kanske därav kunna påverkas i en positiv riktning med mindfulnesssträning?

Det förekommer säkerligen en viss skeptiskt inställning mot metoder som denna. Kan verkligen en metod som mindfulness bringa nytta i olika hänseenden?

Det vi har redovisat i denna rapport är lärares och elevers egna uttalanden om sina upplevelser och tankar om mindfulness samt hur vi tolkat dem. Vi har refererat till forskning om mindfulness i andra kategorier som också påvisar goda resultat inom olika områden. Det finns säkerligen aspekter av träningen som vi inte har kunnat belysa och beakta i denna studie och den perfekta studien är svår att uppnå, om inte omöjlig, men vi har försökt att beskriva och belysa fenomenet som det framstod för oss när vi genomförde studien från början till slutet. Vi har haft ambitionen att vara så tydliga som vi bara kan i våra beskrivningar av hur vi gått tillväga och hur vi resonerat runt ställningstaganden.

De två lärarna upplevde själva en misstro till om mindfulness verkligen fungerade när de inledde sin egen träning. De uppgav att de första gångerna så upplevde eller kände de inte någonting, vilket då fick dem att tvivla att detta skulle ge något. De tog ett tag innan de kände och märkte någon skillnad. Märkbart var att barnen hade större acceptans för metoden och att de snabbare kände en förändring. Detta kanske beror på att barn är mindre kritiska och har mindre förutfattade meningar eller att barn har en annan relation till ”att vara i nuet” och är mer spontant nyfikna?

Det är alltid svårt att nå alla vinklar av något man vill påverka och därför kommer det alltid finnas behov av metoder som kompletterar varandra men vi tror att mindfulnesssträning kan vara en mycket betydelsefull metod och kanske något av en ”motorväg” mot målet då den enligt vår studie förefaller påverka flera aspekter som är av betydelse för att kunna skapa goda relationer och ett gott klimat i klassrummen. Hur mindfulnesssträningen verkar vet vi inte men vi tolkar det som om den på något sätt påverkar de processer som mer har att göra med ”infrastrukturen” hos individen än med att generera direkt kunskap till individen. Kanske skulle det kunna vara så att mindfulnesssträningen lyfter fram aspekter av fostran till att vara människa och fungera i mänsklig samvaro? Ännu fler frågor behöver ställas och fler svar sökas i ett så nytt ämne inom det pedagogiska forskningsområdet som mindfulness är.

## **Inför framtiden**

Vår studie verkar bekräfta talesättet att barn lär sig snabbt. Barnen verkade överlag ha tagit till sig träningens syfte på ett självklart sätt och de flesta barn uttryckte en stor medvetenhet om sig själva, andra elever, lärarna och vad träningen medfört för positiv för alla. Sammantaget anser vi att det snarast bör påbörjas mer forskning om mindfulness ur ett pedagogiskt perspektiv och framför allt om mindfulness i skolan. Det skulle vara mycket intressant att studera om mindfulness påverkar elevernas kunskaper då det fanns signaler i denna studie som tydde på att så var fallet. Det är mycket viktigt att det också görs jämförelsestudier med olika kontrollgrupper för att kunna göra mer generella slutsatser om träningens betydelse. Likaväl behövs studier som pågår över en längre tid, där själva studien blir mer naturlig. Det bör vidare studeras när en mindfulnesssträning är lämplig att påbörja. Det kanske är redan under förskoletiden? Man bör också vara observant på om det dyker upp negativa konsekvenser av träningen. Samtidigt anser vi att arbetet med att använda mindfulness i grundskolan måste påbörjas omgående. Detta skulle även bidra till att det skulle finnas ett större underlag för att göra studier med. Det finns många signaler på ett snabbt ökande antal av barn med allvarliga stressymtom, koncentrationssvårigheter och brister i empatisk förmåga

med kränkande behandlingar som följd, att det förefaller som om vi inte har tid att vänta längre. Det arbetas mycket med problematiken i skolorna men i många fall blir inte resultaten de förväntade – det förefaller som det bara ökar. Det finns inte heller någonting i tidigare forskning eller vår studie som talar för att det kan finnas några allvarliga konsekvenser av denna träning vilket gör att det borde vara väl värt att våga prova.

Det verkar, enligt vår studie, som om mindfulnesssträning har något annat och viktigt att tillföra skolan, ur flera perspektiv, än de verktyg skolan har idag. Det framgick i intervjuer och observationer att med mindfulness har både lärare och elever fått ett verktyg för att hantera olika situationer, både vad det gäller empati, koncentration samt stress och att alla upplevde en påverkan av det sociala klimatet i klassrummet.

Det är viktigt och av stor betydelse att personalen får utbildning i mindfulnesssträning för att de verkligen ska förstå vikten av det egna förhållningssättet och hur det påverkar barnen och deras agerande. En betydelsefull aspekt för vår studies resultat var det stora engagemang och målmedvetenhet som läraren gav uttryck för i intervjun.

Om mindfulnesssträning skulle läggas in som en naturlig del i skolan, kanske till och med i förskolan, vad skulle det kunna generera i?

- Minska de mobbningsproblem som finns i och med att man lär sig ett icke-dömande och kärleksfullt förhållningssätt?
- Minskad stress skolan och framledes då man kan bli påmind av sin omgivning när man stressar?
- Öka koncentrationen så det genererade i bättre resultat för den enskilde eleven?

Det skulle i sig medföljas med ökat självförtroende och en bättre självkänsla eller som läraren uttryckte det:

*”Vi kan inte bara konstatera att ett barn t.ex. har koncentrationssvårigheter. Vi måste gå bakom problemet. Vad kan vi ge eleven för verktyg att göra detta bättre för honom eller henne?”*

Enlig vår studie verkar mindfulnesssträning vara en enkel metod på flera sätt, som inte kräver några större investeringar och som relativt snabbt ser ut att ge goda resultat.

## Referenser

Backman, J. (2009). *Rapporter och uppsatser*. Lund: Studentlitteratur.

Bolsen, M. W. (2007). *Kvalitativa analyser*. Malmö: Gleerups Utbildning AB.

Brady, R. (2007). Learning to stop, stopping to learn. Discovering the contemplative dimension in education. *Journal och Transformative Education*, 5 (4), 372-394  
<http://jtd.sagepub.com/content/5/4/372.full.pdf+html>  
Hämtad 2011-01-03.

Bögels, S., Hoogstad, B., van Dun, L., de Schutter, S & Restifo, K. (2008). Mindfulness training for adolescents with externalizing disorders and their parents. *Behavioural och Cognitive Psychotherapy*, 36, 193-209  
<http://journals.cambridge.org>  
Hämtad 2011-01-04.

Dencik, L. (1989) *Growing up in the Post-Modern Age: On the Child's Situation in the Modern Family, and on the Position of the Family in the Modern Welfare State*. Acta Sociologica 1989 (32), 2:155-180.  
[www.umu.se](http://www.umu.se)  
Hämtad från Umeå universitet 2009-12-05

Einarsson, C ., &, Chirac, E. (2002). *Gruppsobservationer - Teori och praktik*. Lund: Studentlitteratur.

Forsberg, E. (2000). *Elevinflytandets många ansikten*. Uppsala: Acta Universitatis Upsaliensis nr 93.

Frank, E. (2009). "Läsförmågan bland 9-10-åringar. Betydelsen av skolklimat, hem- och skolsamverkan, lärarkompetens och elevers hembakgrund ". (Avhandling University of Gothenburg. Faculty of Education ACTA, 280/2009 ).  
<http://hdl.handle.net/2077/20083>  
Hämtad 2011-01-03

Gold, E., Smith, A., Hopper, I., Herne, D., Tansey, G. & Holland, C. Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) for Primary School Teachers, *Journal of Child and Family Studies*, Volume 19, nr. 2, 184-189, DOI: 10.1007/s10826-009-9344-0  
Hämtad 2011-01-03.

Jouper, J.(2009) *Qigong in Daily Life - Motivation and Intention to Mindful Exercise*  
Avhandling från Örebro universitet, Studies in Sport Sciences  
<http://www.avhandlingar.se/avhandling/698e5e83d8/>  
Hämtad 2010-11-08

Kvale, S. (2009). *Den kvalitativa forsknings intervjun*. Lund: Studentlitteratur.

Lindqvist, P. (2009). *Lärares förtroendearbetstid*. Dep. of Educational and Psychological Research, School of Education, Malmö University. Avhandling från Malmö universitet.  
<http://www.lu.se/o.o.i.s?id=12588&postid=20389>  
Hämtad 2010-11-04

Merriam, S. (1995). What can you tell from an N of 1?: Issues of Validity and Reliability in Qualitative Research. *PAACE Journal of lifelong Learning*. Vol 4, 1995, 51-60.  
[www.umu.se](http://www.umu.se)  
Hämtad från Umeå universitet 2010-09-07

Ohlsson, J. (2006). *Ungdomar och stress – en undersökning av förekomsten av stress och psykosomatiska besvär bland gymnasieelever*. (Avhandling vid Nordiska högskolan för folkhälsovetenskap).:  
[http://www.nhv.se/upload/dokument/forskning/Publikationer/MPH/2006/MPH2006-2\\_Jeanette\\_Olsson.pdf](http://www.nhv.se/upload/dokument/forskning/Publikationer/MPH/2006/MPH2006-2_Jeanette_Olsson.pdf)  
Hämtad 2011-01-03

Skolverket. (2009). *På tal om mobbning och det som görs – en kunskapsöversikt*. Rapport  
[www.skolverket.se](http://www.skolverket.se)  
Hämtad 2010-11-19.

Skolverket (2010) *Rustad att möta framtiden? PISA 2009 om 15-åringars läsförståelse och kunskaper i matematik och naturvetenskap – Resultaten i koncentrat*.  
<http://www.skolverket.se/sb/d/3341/a/23170>  
Hämtad 2010-12-28

Skolverket. (2010). *Skolverkets lägesbedömning 2010 Del 2 – Bedömningar och slutsatser. Förskoleverksamhet, skolbarnsomsorg, skola och vuxenutbildning-Barns och ungdomars välbefinnande*. Rapport  
[www.skolverket.se](http://www.skolverket.se)  
Hämtad 2010-10-29.

Skolverket(2002). *Skolan – en arena för mobbing. En forskningsöversikt och diskussion kring mobbing i skolan*. Rapport från Skolverket.  
[www.skolverket.se](http://www.skolverket.se)  
Hämtad 2010-11-19

Sohlberg, P., & Sohlberg, B-M. (2009). *Kunskapens former. Vetenskapsteori och forskningsmetod*. Stockholm: Liber.

Terjestam, Y. (2009). *Mindfulness i skolan - hälsa och välbefinnande bland barn och unga*. Lund: Studentlitteratur.

Terjestam, Y; Jouper, J. Johansson, C. (in press). Effects of Scheduled Qigong Exercise on Pupils Well-being, Self-image, Distress and Stress". *Journal of Alternative and Complementary Medicine* utdrag  
[www.lnu.se](http://www.lnu.se)  
Hämtad 2010-11-03.

Tufvesson, C. (2007). *Concentration difficulties in the school environment – with focus on children with adhd, autism and downs`syndrome*. Avhandling från Lunds universitet.  
<http://lup.lub.lu.se/luur/download?func=downloadFile&recordOid=598853&fileOid=598855>  
Hämtad 2010-10-29

[http://www.tv4play.se/nyheter\\_och\\_debatt/nyheterna\\_stockholm?title=sexuella trakasserier vanligt bland unga\\_ &videoid=1189227](http://www.tv4play.se/nyheter_och_debatt/nyheterna_stockholm?title=sexuella_trakasserier_vanligt_bland unga_&videoid=1189227)  
Hämtad 2010-01-05.

Vetenskapsrådet. (2010). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*.  
<http://www.codex.vr.se/texts/HSFR.pdf>  
Hämtad 2010-10-29.

Wiklund, M. (2010). *Close to the edge -Discursive, embodied and gendered stress in modern youth*. (Avhandling Umeå University Medical Dissertations, New Series No 1377).  
<http://www.avhandlingar.se/avhandling/77dec16771/>  
Hämtad 2010-11-20

Åsberg, M., Sköld, C., Wahlberg, K., & Nygren, Å. (2006, oktober 18). Mindfulness-meditation – ny gammal metod för att lindra stress. (Elektronisk version). *Läkartidningen*.  
[http://www.lakartidningen.se/store/articlepdf/5/5164/LKT0642s3174\\_3177.pdf](http://www.lakartidningen.se/store/articlepdf/5/5164/LKT0642s3174_3177.pdf)  
Hämtad 2011-01-03

## **Bilaga**

### **Mindfulness - goda relationer i skolan?** En studie i om sociala relationer i klassrummet C-uppsats HT 2010

Hej!

Vi heter Marianne Ramberg och Katarina Blom och är pedagogikstuderande på pedagogiska institutionen vid Umeå universitet. Under hösten 2010 skriver vi en C-uppsats om "Mindfulness - goda relationer i skolan?". Uppsatsen är en del av pedagogikprogrammets sista moment.

Syftet med uppsatsen är att undersöka om mindfulness är en metod som utvecklar elevernas sociala kompetens.

När man gör en forskningsstudie av detta slag krävs det av oss, att vi förehåller oss till vissa etiska krav och får tillstånd av alla som innefattas i studien. Vilket i detta fall är rektor, lärare, elever samt föräldrar till minderåriga barn. Att delta i studien är helt frivillig och kan utan motivering avbrytas när så önskas. All data kommer att hanteras konfidentiellt vilket innebär att ingen enskild kan identifieras.

Vår handledare är Hans Norberg vid pedagogiska institutionen vid Umeå universitet tel: 090-7865000

Tack för att Ni vill dela med er av era erfarenheter till oss. Vi ser fram emot att träffa Er.

Har Ni några frågor eller funderingar, så ring gärna oss, eller maila.

Katarina -----  
katarina@xxxxxxxxx  
Marianne-----  
moriviken2@xxxxxxxx

Med vänlig hälsning

Marianne Ramberg och Katarina Blom



Pedagogiska institutionen, Umeå universitet  
901 87 Umeå  
[www.pedag.umu.se](http://www.pedag.umu.se)